

Koch- und Haushaltungsbuch  
für

Wilh. Rieth, Papier- u. Schreibwarenhdlg., Dammstr. 15.

# Koch- & Haushaltungsbuch.





Heilbronn, 6. Mai 1915.

1. Haferflockensuppe.

Für 6 Personen:

2 l Wasser

1 1/2 pfl. Salz 0,01 M

6 pfl. Hafenflocken 0,08 M

4 pfl. Butter 0,10 M

Vegetarische 0,01 M

~~Zusammen~~ = 0,20 M

In das kochende Salzwasser stellt man die Hafenflocken ein u. läßt die Suppe etwa 15 Minuten kochen.  
Man kann eine kleine frische Butter in die Suppe mitkochen. Beim Anrichten rührt man die Suppe mit Butter ab u. bestreut sie mit fein gehacktem vegetarischem Gemüse.  
Zubereitungszeit: 1/2 St.

21.

Heilbronn, 20. Mai 1915.

2. Grießklöße.

Für 6 Personen:

$\frac{3}{4}$ l. Mehl	0,18 M
$\frac{3}{4}$ l. Wasser, Salz	
$\frac{3}{4}$ lb. Grüns	0,38 M
$1\frac{1}{2}$ pfl. Fett	<u>0,09 M</u>
	0,65 M

Man läßt den Grüns langsam unter  
stetigem Rühren in die kochende  
flüssige Flüssigkeit eintreten, setzt die Mas-  
se u. läßt sie dick kochen. Dann  
sticht man mit einem in Fett  
getauchten Löffel längliche Klöße ab,  
die man mit gedünstetem Grüns  
abfrieselt.

Zubereitungszeit:  $\frac{3}{4}$  St.



3. Salat.

Für 6 Personen:

Salat	0,20 Mk
3 Eßl. Essig	0,04 Mk
1½ Eßl. Öl	0,09 Mk
Salz, Pfeffer	0,01 Mk
Salatgrün	<u>0,01 Mk</u>
	0,32 Mk

Der Salat wird servieren, unformulb auf  
geschaffen u. zum Absetzen auf  
einen Teller gelegt. In der Salat-  
schüssel serviert man Essig, Öl,  
Salz, Pfeffer u. das feingehackte  
Salatgrün, gibt den Salat zu u. mischt  
alles vorsichtig untereinander. Der an-  
gemachte Salat darf nicht lange stehen  
bleiben, weil er sonst zusammenfällt.  
Zubereitungszeit: 1½ Stk.



Heilbronn, 27. Mai 1915.

4. Geröstete Hafergrützsuppe.

Für 6 Personen:

1 fpl. Fett	0,06 M
6 fpl. Grützen	0,12 M
1 1/2 l Wasser, Salz	
Knittlauch	<u>0,01 M</u>
	0,19 M

Man röstet die Hafergrützen im heißen Fett schön gelb, läßt mit kaltem Wasser ab, füllt heißes Wasser nach, gibt Salz zu u. läßt die Suppe kochfertig durchkochen. Beim Ausgießen bestreut man sie mit feingehacktem Knittlauch.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.



5

## 5. Saure Kartoffeln.

Für 6 Personen:

3 Stb Kartoffeln	0,12 M
Butter, Salz	0,01 M
1 1/2 Epl. Fett	0,09 M
4 Epl. Mehl	0,02 M
Gewürz, Essig	<u>0,01 M</u>
	0,25 M

Die Kartoffeln werden gewaschen,  
gut gewischt, gewässert u. in Blättchen ge-  
schnitten. Im sauren Fett wölbt  
man das Mehl schön braun,  
löst mit kaltem Butter ab, gibt  
das Gewürz zu u. läßt den Ei-  
guss tüchtig durchkochen. Kurz vor  
dem Anrichten gibt man die  
Kartoffelblättchen hinein u. läßt  
sie durchkochen. Beim Anrichten mit-  
samt man gerieben u. Lorbeerblatt

6.  
u. gibt den Offiz zu.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

### 6. Geräucherte Bratwurst.

Für 6 Personen:

6 Bratwürste

0,90 M

frisches Wasser

Man läßt die Würste im frischen  
Wasser um das Salz des Jochs  
etwa 10 Minuten ziehen.

V.



Heilbronn, 3. Juni 1915.

7. Spinat.

Für 6 Personen:

Gemüse	0,20 Mk
Wasser, Salz	0,01 Mk
1 Essl. Fett	0,06 Mk
2 Essl. Mehl	
Zwiebel	0,01 Mk
Wasser oder Milch	
	<hr/>
	0,28 Mk

Das Gemüse wird gewaschen, waschen ab-  
 wasch gewaschen, in kochendem Salz-  
 wasser abgekocht, abgeseihtet u. ab-  
 geschüttelt. Von Fett, Mehl u. feingeh-  
 hacktem Zwiebel bereitet man  
 eine gelbe Mehlsoße, hängt das  
 Gemüse kurz Zeit darin, serviert  
 mit Wasser oder Milch, gibt Salz zu

8.  
u. läßt das Garmisch kühlig durch-  
kochen.

Zubereitungszeit: 1 Std.

### 8. Spiegeleier.

Für 6 Personen:

6 Eier	0,72 M
1 Eßl. Fett, Salz	<u>0,06 M</u>
	0,78 M

Zu der Platte läßt man das Fett  
sich erhitzen, schlägt die Eier sorgfältig  
sinnig, daß sie nicht zerfallen.  
Durchfließen u. kühlt sie langsam  
an der Seite des Fettes, bis das Ei-  
weiß fast ganz verflüchtigt ist. Denim An-  
sicht bestreut man die Eier mit  
Salz u. feingehacktem Schnittlauch.  
Zubereitungszeit: 20 Min.



9. Salzkartoffeln.

Für 6 Personen:

5 M Kartoffeln	0, 12 M
Wasser, Salz	<u>0, 01 M</u>
	0, 13 M

Große Kartoffeln werden gewaschen,  
 dann gewaschen u. in gleichmäßige  
 Scheiben geschnitten; dann stellt  
 man sie mit kaltem Wasser u.  
 Salz auf, läßt sie einweichen, u.  
 schüttet sie ab u. stellt sie noch  
 kurze Zeit zum Abtropfen an  
 die Seite abgeben.

Zubereitungszeit:  $\frac{3}{4}$  Std.  
 V.

Heilbronn, 10. Juni 1915.

10. Einlaufsuppe.

Für 6 Personen:

1 Ei	0, 12. M
1-2 fgl. Mafl	0, 02. M
2 l Haifsbreife	
Eiweißmafl	<u>0, 01. M</u>
	0, 15. M

Das Mafl wird mit dem Ei zu einem glatten, dünnen Teig angerührt, diesen läßt man in die Pfanne, durchgepöckelte Haifsbreife hindurch in die Töpfe rühren.

Zubereitungszeit: 14 Min.



# 11. Siedfleisch.

Für 6 Personen:

1 1/2 Hl Rindfleisch	1,80 Mk
Vergangenes	0,05 Mk
2 1/2 l Wasser	
1 1/2 pfl. Salz	<u>0,01 Mk</u>
	1,86 Mk

Die Rindfleisch werden gewaschen in.  
mit kaltem Wasser eingestrichelt. Das  
feinrätig gewaschen in gewaschen  
Vergangenes gibt man das feine,  
Salz in. Das gut gewaschen, sehr gewas-  
schen Fleisch das vorhanden Kräfte  
zu. Man läßt das Fleisch in ge-  
pflanztem Saft langsam weich-  
kochen. Beim Anrichten wird das  
Fleisch in Scheiben geschnitten; die-  
se mit Salz bestreut in. mit ab-  
wasch Fleischbrühe übergossen.  
Zubereitungszeit: 5 1/4 Hl.

12. Gedämpfte Kartoffeln.

Für 6 Personen:

3 lb Kartoffeln	0,12 M
1 1/2 pfl. Fett	0,09 M
Salz	
	<hr/>
	0,21 M

Die Kartoffeln werden ausgewischt  
wie zu Salzkartoffeln, dann gibt  
man sie in saisses Fett, bräut  
Salz darüber u. läßt sie in ge-  
wachsenem Topf langsam eindäm-  
pen. Die Kartoffeln müssen öfters  
umgerührt werden.

Zubereitungszeit: 3/4 Std.

Kopfsalat.

Derselbe wird zubereitet wie  
grüner Salat. Siehe Regel No. 3.



Heilbronn, 17. Juni 1915.

13. Petersiliensuppe.

Für 6 Personen:

Petersilie	0,05 M
1 pfl. Fett	0,06 M
3 pfl. Wafel	0,02 M
fi oder Rasen	0,08 M
	<hr/>
	0,21 M

Die Petersilie wird gewaschen, ganz fein  
u. feingehackelt, abgedrückt wird  
sie in feissem Fett mit dem  
Wafel kurz Zeit gedünstet, mit kal-  
tem Wasser abgelöscht, aufgefüllt, ge-  
kocht u. gut durchgekocht. Beim  
Anrichten kann man die Suppe  
mit fi oder Rasen abrichten.  
Zubereitungszeit: 1 Std.

14. Pfannkuchen.

Für 6 Personen:

1 M. Mehl	0,27 M
1 l Milch	0,24 M
5 Eier	0,60 M
1 fl. Salz	
5 fl. Fett	<u>0,30 M</u>
	1,41 M

Von Mehl, Salz, Milch u. Ei bereitet man einen dünnen, glatten Pfannkuchenteig. In das Pfann lüßt man Fett fließen lassen, gibt einen Teil des Teiges hinein, verteilt ihn gleichmäßig u. bräut den Pfannkuchen unter Rühren auf beiden Seiten goldgelb.

Zubereitungszeit: 1 St.



# 15. Kartoffelsalat.

Für 6 Personen:

3 Ad Kartoffeln	0,12 Mk
Wasser	
2 Epl. Öl	0,12 Mk
2-3 Epl. Essig	0,02 Mk
Wurz, Pfeffer, Zinibol	0,02 Mk
Zinibol Pfeffer und Salzkräuter	
	<u>0,28 Mk</u>

Die gekochten, gesäuberten Kartoffeln werden in feine Rädchen geschnitten. In das Rühlschüssel vermengt man Essig, Öl u. die übrigen Zutaten, gibt die Kartoffeln zu u. rührt alles sorgfältig untereinander, damit die Rädchen schön ganz bleiben.

Zubereitungszeit: 1 Std.

!





17. Geräuchertes Schweinefleisch.

Für 6 Personen:

600g Dickschweif	2, 16 Mk
Feinstes Pfeffer	
	<hr/>
	2, 16 Mk

Das geräucherte Fleisch wird in  
sehrer geschnitten, befeuchtet und  
für gegeben in. Langsam auf-  
gekocht.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

18. Kartoffelbrei.

Für 6 Personen:

3.00 Kartoffeln	0, 12 Mk
Pfeffer, Salz	0, 01 Mk
Fein Milch	<hr/>
	0, 08 Mk
	0, 21 Mk

Die Kartoffeln werden gewaschen,  
 gesäubert, in Scheiben geschnitten u.  
 beigekocht. Dann werden sie ab-  
 gesiebt, fein zerdrückt u. mit  
 saurer Milch glatt gerührt. Der Kar-  
 toffelbrei wird nun noch solange  
 gerührt, bis er düflig, bis er  
 ganz weiß u. schaumig ist.  
 Zubereitungszeit:  $\frac{3}{4}$  Std.

Heilbronn, 1. Juli 1915.

### 19. Hackbraten.

Für 6 Personen:

1 <del>kg</del> Rindfleisch	0,60 Mk
$\frac{1}{2}$ <del>kg</del> Speck	0,78 Mk
2 kr. Mark	0,05 Mk
1 Ei	0,14 Mk
$\frac{1}{2}$ pfl. Fett	0,03 Mk



19.

Salz, Pfeffer, Muschl.,	{	
Zwiesel, Patasfilia		0,03 M
Wachsmast		0,05 M
Essenzöl		0,02 M
Fett zum Ansetzen		0,08 M
		<hr/> 1,78 M

Die Mast werden abgerieben, eingeweicht, abgedrückt u. fein zer-  
rührt. Zwiesel u. Patasfilia werden  
zerkleinert u. in feinem Fett ge-  
düngeft. Diese Zubereitungen gibt man  
mit dem übrigen Gering zu dem  
gefackten Fleifch u. rührt alles  
küchlich untereinander. Man  
formt von der Maffe einen läng-  
lichen Kullen, wandet ihn in  
Wachsmast ein, läßt ihn in fei-  
nem Fett fehen braun ansetzen  
u. läßt ihn dann im Backofen

unter öfterem Eingießen fertig  
braten.

Zubereitungszeit:  $1\frac{1}{2}$  St.

### Kriegskackbraten.

Für 4 Personen:

$\frac{1}{2}$  St. Lardfleisch

4-5 große, gekochte Kartoffeln

Grünz

Die Zubereitungszeit ist die gleiche.

### 20. Kohlraben.

Für 6 Personen:

Gemüse 0,24. St

Wasser

$\frac{1}{2}$  Epl. Fett 0,09. St

4-6 Epl. Mehl 0,03. St

Laibb Wasser

Bacon oder Milch 0,06. St

0,42. St



Die Kefluran werden gesäubert, in  
 Scheiben geschnitten, zerhacken u.  
 in Salzsaft einweichen. Dann be-  
 reitet man einen weissen Ei-  
 guss, füllt mit Gemüsesaft auf,  
 gibt die Kefluran zu u. läßt sie  
 aufkochen. Die Kefluranblätter wer-  
 den zubereitet wie Spinat u.  
 als Beilage zum weissen Gemüse  
 gereicht.

Zubereitungszeit: 1 St.

### Salzkartoffeln.

Küche Regel No. 9.

U.

Heilbronn, 8. Juli 1915.

et. Bratsuppe.

Für 6 Personen:

Leber	0,05 Mk
et. Pfeffer	
Salz	
fi oder Rasm	<u>0,10 Mk</u>
	0,15 Mk

Das Leber wird in Stücke geschnitten,  
mit kaltem Pfeffer u. Salz aufgestellt,  
weißkocht u. ausgekühlt. Nachdem  
die Suppe weißkocht ist, rührt  
man sie mit fi oder Rasm ab.  
Zubereitungszeit: 12 Min.



## 22. Mandarinpudding.

Für 6 Personen:

1 l Milch	0,24 Mk
$\frac{1}{4}$ lb Mandarine	0,20 Mk
4-5 Eßl. Zucker	0,06 Mk
Vanille	0,10 Mk
1 Ei	0,14 Mk
	<hr/>
	0,74 Mk

Die Milch wird mit dem Zucker u. Vanille zum Kochen gebracht. Das Mandarine wird mit dem Eigelb u. etwas kalter Milch glatt gerührt, zu der kochenden Milch gegeben u. dick gemacht, dann wird der Pudding leicht abgekühlt u. die Masse in eine mit Wasser ausgelegte Form gefüllt. Wenn der Pudding kalt ist, wird er gestürzt u. mit Stachelbeere zu Tisch gegeben.

Zubereitungszeit:  $1\frac{1}{2}$  Std.

23. Fruchttsaft.

Für 6 Personen:

1/2 Pfund Linsen 0,12 Mk

wenig Pfeffer

4 Eßl. Zucker 0,05 Mk

0,17 Mk

Die Linsen werden waschen, geseift, zerkleinert u. mit einem Löffel fast ausgepresst. Den Rest man den Rest mit Zucker auf u. läßt ihn wieder kalt werden.

Zubereitungszeit: 3/4 Std.



Heilbrunn, 15. Juli 1915.

24. Reisgemüse.

Für 6 Personen:

3/4 M. Reis 0,30 M

kaltes Wasser

1 1/2 l. kaltes Wasser

1 1/2 pfl. Salz

40 g Butter

0,10 M

0,40 M

Der Reis wird gewaschen, mit kaltem Wasser aufgeschallt, zum Kochen gebracht u. abgeseiht oder zusammen überseigt. Den stellt man ihn mit der nötigen kalten Flüssigkeit an, gibt Salz u. Butter zu, läßt den Reis 5 Min. verkochen u. stellt ihn in die Kuchform. Gabezeit: 1 1/2 Std.

25. Gulasch.

Für 6 Personen:

$\frac{3}{4}$ lb Rindfleisch	0,90 Mk
$\frac{3}{4}$ lb Speckfleisch	1,10 Mk
$1\frac{1}{2}$ lpl. Fett	0,09 Mk
4 lpl. Mehl	0,02 Mk
Salz, Pfeffer, Zwiebel, Ketchup, Krautabblatt	0,02 Mk
1-2 lpl. Essig	
marinirt Pfeffer	0,01 Mk
	<hr/>
	2,14 Mk

Das Fleisch wird gewaschen, ge-  
wogen, in Würfel geschnitten u.  
in saurem Fett leicht angebrä-  
un. Dann nimmt man das  
Fleisch mit dem Fett, röstet in  
dem zuverdeckten Topf das  
Mehl schön bräun, löst mit



Kaltum Wasser ab, gibt das  
 Querschnitt zu. in. löst den Bri-  
 gipf auf. Dann gibt man  
 wieder das Wasser zu. in. löst  
 ab auf. auf.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.  
 W!

Heilbronn, 26. Aug. 1915.

26. Geröstete Griessuppe.

Für 6 Personen:

1 pfl. Fett	0,06 Mk
6 pfl. Griess	0,10 Mk
1 1/2 l Wasser	
1 pfl. Salz	
Zugabe	
Zugabe	
	<u>0,01 Mk</u>
	0,17 Mk

Die geröstete Griessuppe wird zu-

reicht eine geübte Leinwandweberin  
zu. Einem Bayr. No. 4.

### 27. Dampfnudeln.

Für 6 Personen:

$\frac{5}{4}$  M. Mehl 0,32 M

Salz 0,03 M

12 l. Milch 0,12 M

1 Ei, 12 Epl. Fett 0,21 M

2 Epl. Zucker, 1 Epl. Butter 0,04 M

zum Anfeuchten:

3 Epl. Fett 0,15 M

Wasser oder Milch

Butter oder Zucker 0,01 M

---

0,88 M

Die Nudeln werden mit Zucker glatt  
gebacken u. mit kühnem Milch  
süßgefüllt. In die Mitte des Maßes  
meist nur eine Markierung, gibt



wenig Salz finnen u. erwärmt von  
 der Mitte nach den äußersten Theil  
 mit einem Eil das Maßstab. Man  
 gibt nun noch die übrigen zu-  
 kaben zu u. verarbeitet alles  
 zu einem festen Teig, den  
 man zum Gehen in die Wärme  
 stellt. Dann formt man von  
 dem Teig gleichmäßige Kug-  
 len u. läßt sie nachmal  
 gehen. In einen Kugel gibt man  
 einen <sup>halben</sup> Tassen Mehl, einen halben  
 Eßl. Fett u. einen Mehlzeitgen  
 Salz, läßt die Kugeln ruhen, füllt  
 die Dampfbrüden finnen u.  
 läßt sie in fast zugedecktem  
 Topf etwa 20 Min. aufsteigen.  
 Zubereitungszeit: 3 St.

28. Gekochtes Obst.

Für 6 Personen:

2 H. Obst	0,30 M
Wasser, Zucker	<u>0,02 M</u>
	0,32 M

Das gekochte Obst, vorgerüstet  
 Obst wird mit wenig Wasser  
 u. dem nötigen Zucker aufge-  
 kocht u. kurze Zeit gekocht.  
 Wenn gilt es kalt zu Tisch.  
 Zubereitungszeit: 1 Stk.

D!



Heilbronn, 2. Sept. 1915.

29. Rotkraut.

Für 6 Personen:

Kraut	0,25 M	
2 Epl. Essig	}	0,02 M
1 Epl. Salz		
2 Epl. Fett		0,12 M
1 Zwiebel	}	0,02 M
1 Epl. Zucker		
1 Tasse Pfeffer		
1 T. Pfeffer		
1 Epl. Maß		0,01 M
		<hr/>
		0,42 M

Das Kraut wird von dem feinsten  
 Salzkraut, dem feinsten Riggan  
 u. dem besten befeuchtet u. fein  
 geschnitten, dann gibt man Salz  
 u. Essig über das Kraut, befeuchtet

ab gut u. lüßt ab wenn möglich  
über Nacht stehen. Dann dämpft  
man in feinem Fett fein ge-  
schnittenen Zwiebel für gelb,  
gibt das Karb u. die übrigen  
Zutaten zu u. lüßt ab langsam  
wenig dämpfen. Kurz vor dem  
Anrichten streut man etwas  
Mehl darüber.

Zubereitungszeit: 3 Stk.

### 30. Frische Bratwürste.

Für 6 Personen:

6 Würste	0,90 Mk
f. Wasser oder Milch	
1 Spl. Fett, Zwiebel	0,08 Mk
	<u>0,98 Mk</u>

Die Würstchen werden in feinem  
Wasser oder Milch gelacht bis sie



fest sind. Den Carden für abge-  
kocht u. in feinem Fett  
auf beiden Seiten sorgfältig  
gebraten.

Zubereitungszeit: 20 Min.

### 31. Schalenkartoffeln.

Für 6 Personen:

3 St. Kartoffeln	0,15 Mk
Wasser, Salz	0,01 Mk
	<hr/> 0,19 Mk

Mittels große Kartoffel werden  
gewaschen, mit kaltem Wasser  
u. Salz eingestrichen, sorgfältig  
u. abgetrocknet. Den stellt man  
für noch kurze Zeit zum Damp-  
fängen an die Seite des Fardab.

Zubereitungszeit: 1/2 Std.

11

Heilbronn, 9. Sept. 1901

32. Tomatensuppe.

Für 6 Personen:

$\frac{1}{2}$ lb Tomaten	0,06 M
1 Epl. Fett	0,06 M
3 Epl. Mehl	0,02 M
1 Zwiebel, Salz	0,01 M
1 El Pfeffer	
$\frac{1}{2}$ Mark	<u>0,02 M</u>
	0,14 M

Die gewürstigten Tomaten nur =  
 den in kleinen Stückchen gewürstet =  
 den in. mit der fein gewürstet =  
 nur Zwiebel in feinem Fett  
 solange gedünstet, bis sie weich =  
 die Brühe gebildet hat; den gibt  
 man das Mehl dazu, dünst ab  
 auf sehr kurze Zeit mit, füllt



Das nötige Wasser auf, gibt Salz  
zu & läßt die Nudeln gut durch-  
kochen. Kurz vor dem Ausrichten  
wird die Nudeln durchgetrieben.  
Man kann sie mit gebrühtem  
Kartoffelschnitt zu Suppe geben.  
Zubereitungszeit: 3/4 Std.

### 33. Reisküchle.

Für 6 Personen:

1/3 l Milch	0,08 Mk
<sup>100-</sup> 125 gr 1/3 l Mehl	0,09 Mk
2 Eier	0,30 Mk
1 pfl. Salz	
<sup>150 gr</sup> 200 g Reis	0,25 Mk
<sup>1/2 l</sup> 3/4 l Wasser full Milch, full N. / p	
Fett zum Backen	0,25 Mk
	0,97 Mk

Von Reis & Wasser oder Milch

Kocht man einen ganz kleinen Honi. Wenn der Honi stark abgekühlt ist, rührt man Mehl, Limonade u. Salz darunter. Man brüht den das Mehl klären, gleichmäßige Pfannkuchen.

Zubereitungszeit: 1-2 St.

### 34. Apfelbrei.

Für 6 Personen:

2 St. Äpfel	0,24 Mk
Mehl, Zucker	<u>0,03 Mk</u>
	0,27 Mk

Die Äpfel werden gewaschen, gesäubert, mit wenig Mehl und Limonade u. Salz bestrichen. Dann werden die Äpfel in Pfannen mit Honi mit Zucker süßigt.

Zubereitungszeit: 1/2 St.



Heilbronn, 16. Sept. 1915.

35. Rindsbraten.

Für 6 Personen:

1 1/2 Stk Rindfleisch 1, 74 Mk

Salz, Pfeffer 0, 01 Mk

Zwiebel, Gelb. }  
Butter

0, 03 Mk

Fett 0, 06 Mk

g. Pfeffer

---

1, 84 Mk

Das Fleisch wird gewaschen, zerlegt,  
mit Salz u. Pfeffer eingewaschen  
u. in heißem Fett mit dem Butter-  
angutaten auf beiden Seiten  
schräg bräun angebraten, dann läßt  
man mit heißem Wasser ab kochen.  
läßt den Braten im Deckel in of-  
fenem Zug<sup>x</sup> oder auf dem Fied in

sagt anzuheften und langsam weich  
werden. Beim Anrichten wird das  
Fleisch in Scheiben geschnitten, das  
Königsbraten in der Pfanne  
Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

+ Antarktisbraten beginnend

### 36. Gelbrüben.

Für 6 Personen:

2 Stk Gelbrüben	0,20 Stk	
1 pfl. Fett	0,06 Stk	
Zwiebel, Petersil,	}	0,03 Stk
Salz, 3 pfl. Öl		
		<u>0,29 Stk</u>

Die Gelbrüben werden gewaschen,  
gesäubert, in gleichmäßige Scheiben  
geschnitten und in der Pfanne  
in saurem Fett dünnst mürbe  
geschnitten. Zwiebel fein gehackt, gibt  
die Gelbrüben nach Salz in. mürbe



Wasser zu 2. läßt sie unter öfters  
 Rütteln einfließen. Kurz vor dem  
 Anrichten kann man das Salz zu  
 fein zerriebener Petersilie dazugeben.  
 Zubereitungszeit: 1 1/2 St.

Salzkartoffeln.

Vierhundert Stk. 9.

!

Heilbronn, 23. Sept. 1915.

37. Wecksuppe.

Für 6 Personen:

1 l Wasser	
1 Tasse Milch	0,06 M
Salz	
1 Br. Weck	0,04 M
	<hr/>
	0,10 M

Zu der Suppe verwendet man Klep-  
brühe, Rindbrühe oder Geflügelbrühe.  
In die kochende Brühe gibt man  
etwas Milch in die Hackfleischsuppe  
läßt die Suppe kochen. Beim  
Anrichten bestreut man die Suppe  
mit feingehacktem Schnittlauch  
oder mit Muskat.

Zubereitungszeit: 10 Min.

### 38. Saucekraut.

Für 6 Personen:

1 1/2 Pfund Kraut	0,23 Mk
Wasser	
2 Epl. Fett	0,12 Mk
1 Epl. Mehl, 1 Zwiebel	<u>0,02 Mk</u>
	0,37 Mk

Das Saucekraut wird gewaschen, auf-  
gehockt, mit wenig Wasser in



stark Salz aufgeschalt in. sehr lange  
 in. langsam gekocht. Eine gelbe  
 Kinde der dem Aussehen braun  
 ist man von Fett, Mehl in. fein-  
 geschnittener Zusatz eine gelbe  
 Mehlfrucht, gibt diese zu dem  
 Kaut in. läßt sie künftige mit-  
 kochen.

Zubereitungszeit: 3-4 Std.

30. Spätzle.

Für 6 Personen:

1 lb Mehl	0,24 M
3 Eier, Salz	0,45 M
1/2 l Wasser	
3 l Abkochen, Salz	<u>0,01 M</u>
	0,73 M

Den Mehl, Wasser, Salz in. den Eiern be-  
 reitet man einen dickflüssigen

Teig, den man solange schlägt, bis  
 er klappen wiegt. Den nimmt man  
 einen Teil des Teiges auf ein mes-  
 ses Leinwand in. füllt mit einem  
 kleinen Messer lang, dünn.  
 Spätzle in kochendes Salzessig.  
 Sobald sie schwimmen in. fällen  
 man, nimmt man sie heraus, läßt  
 sie gut abtropfen u. legt sie auf  
 eine weiche Platte. Dem  
 Anrichten werden sie mit in  
 Fett gebräutet u. mit Butter abgerieben.  
 Zubereitungszeit: 1 Std.

20.



Heilbronn, 21. Okt. 1915.

40. Lauchsuppe.

Für 6 Personen:

1 pfl. Lauch	0,08 Mk
2-3 pfl. Wurst	0,02 Mk
Lauch	0,03 Mk
1 1/2 l Wasser, Salz	0,01 Mk
1 Kr. Brot	0,04 Mk
	<hr/>
	0,18 Mk

Der Lauch wird gewaschen, gereinigt, in feine Streifen geschnitten u. in kaltem Fett mit dem Wurst kochen Zeit gedünstet. Dann füllt man die nötige Flüssigkeit auf, gibt Salz zu u. läßt die Suppe gut durchkochen. Man gibt sie mit gekühten Brot = schnitten zu Tisch oder läßt sie

Knüpfel gepfeilt kann Kartoffel  
mitte sein.

Zubereitungszeit: 1 Std.

4. Kartoffelklöße.

Für 6 Personen:

3 Stb. Kartoffeln	0,12 Mk
Knüpfel, Salz	0,01 Mk
2 Eier	0,30 Mk
1 Kr. Mehl	0,04 Mk
1 Eßl. Fett	0,08 Mk
Zwiebel, Petersil, Salz	0,01 Mk
Knüpfel zum Abk., Salz	0,01 Mk
	<hr/> 0,57 Mk

Die am Tag zuvor gekochten  
Kartoffeln werden gepfeilt in ge-  
winde, dazu gibt man in  
Fett gebrühten Knüpfel, ge-  
brühten Zwiebel in Petersilien,



fin, Salz u. wenn nötig etwas  
 Mehl. Man macht den Teig  
 kugelig untereinander, formt  
 schön, runde Klößen davon u.  
 kocht sie in kochendem Salzwasser  
 für 20-30 Minuten.  
 Zubereitungszeit: 1 Std.

42. Saurer Beiguss.

Für 6 Personen:

1 1/2 Epl. Fett	0, 12 Mk
4-5 Epl. Mehl	0, 03 Mk
Kaltob Wasser, Salz,	} 0, 02 Mk
Essig, Zwiebel,	
Kaltum, Leberwurstblatt	
2 Epl. Essig	0, 01 Mk
	<hr/>
	0, 18 Mk

Man bereitet nun warmen  
 Mehlbrei zu, löst mit kaltem

46  
Kaffee ab, füllt saubere Kaffee nach,  
gibt das Gewürz zu u. läßt den  
Leinwand tüchtig durchkochen. Kurz  
vor dem Anrichten gibt man  
etwas Pfeffer zu.  
Zubereitungszeit:  $\frac{3}{4}$  St.

### Spritzgebäckchen!

280 gr. butter feinmig vorm.  $\frac{1}{2}$  lb Zucker  
2 Eier etwas Vanille Saft u. Salz  
1 Zitronen  $\frac{1}{4}$  lb gem. Mehl das was gebl.  
müsse u. 1-1 $\frac{1}{2}$  lb Mehl etwas back-  
pulver zu einem Teig vorm u. den  
die Spitze in Ringform drücken u.  
hell gelb backen.

### Swarzbusstückerlein!

4 lb Mehl      2 lb butter      2 lb Zucker  
8 Eier      1 Zitronen.



## Zimmtsterne!

$\frac{1}{2}$  lb. gepulverten Drogenpulver, mit etwas gelb. in Zucker siftet.  
 60 gr. Lutter, 2 Eier, 200 gr. Zucker  
 pfänmig rühren, absoß Zimt,  $\frac{1}{2}$  Päck-  
 chen Backpulver, 2 Tassen Mandelöl,  
 $\frac{1}{4}$  lb. feine Drogenmengen, mit 2  
 Eiern, rührteigen in, mit dem  
 Zup fertig machen.

## Kakosbräutchen!

100 gr. Lutter werden leicht gewischt. das  
 Einsais von 4 Eiern wird zu Eiern ge-  
 pflagen. 125 gr. Zucker in der Luft  
 einer kleinen Zitrona werden mit  
 der Lutter in dem Eiern glatte ge-  
 rührt. dem mengt man 250 gr. bis  
 350 gr. gemahlene Kakosflur, je nach  
 der Menge rührteigt, Drogen, formt  
 kleine Kugeln, setzt diese auf ein  
 feines Blech in. köpft sie schon gelb backen.

Eingemachte Haselboeren als Beilage  
zu Piedfleisch:

auf  $2\frac{1}{2}$  lb Leaven rechnet man 1 lb  
Zucker. zu 5 lb Leaven gibt man <sup>2. d. Zuckers sind</sup>  $\frac{1}{2}$  gläsern (Anfängler) Essig. die Leaven  
werden zuerst einige Zeit <sup>mit 2. Zucker</sup> gekocht. da  
dann gibt man den Essig dazu u. läßt  
die Frucht sollend dick einkochen.

— Rosinenbrötchen —

4 Eier,  $\frac{1}{2}$  Pfund Zucker,  $\frac{1}{4}$  Pf. Nüß-  
minen,  $\frac{1}{2}$  —  $\frac{3}{4}$  Pf. Mehl.

Eier u. Zucker schaumig rühren, die  
gewaschenen, getrockneten Nüßminen  
in das geschabte Mehl unterrühren,  
kleine Brötchen mit ein gebäcker  
mit Mehl bestäubtes Blech setzen, bei  
mittler Hitze backen.



## Verschiedenes über unsere Nährstoffe.

Unser Körper besteht aus Wasser, Eiweiß, Fett, Stärkemehl, Zucker u. Salzen. Durch Körperliche u. geistige Arbeit, so wie durch die Tätigkeit der Organe werden fortwährend von diesen Stoffen der Verbrauch. Wir ersetzen sie wieder durch unsere Nahrungsmittel, die aus denselben Bestandteilen zusammengesetzt sind, wie unser Körper.

Das Wasser bildet den größten Bestandteil unseres Körpers. Es ist in großer Menge im Blut u. fließt aufsteigen. Außerdem ermöglicht es die Ausscheidung u. die Abführung der giftigen Zersetzungsstoffe. Man trinkt u. trinkt sparsam täglich 3 l Wasser u. Wasser befindet sich in allen Nahrungsmitteln, u. wir geben es meistens bei der Zubereitung derselben

zu.

Das Leinöl ist der Hauptstoff im  
fetten Körper. Es bildet den Körperzellen  
in einem flüssigen Zustand im fatten  
Blut. Leinölsartige Häutungsmittel  
sind Eiweiß, Fett, Eiweiß, Glycerin,  
Glycerin, Milch u. Käse.

Das Fett dient im fatten  
Körper zur Wärmeerzeugung. Beim  
Leinölen verbindet sich der Körper  
stoff der Luft mit dem Kohlenstoff des  
Fettes, u. dadurch entsteht eine Ver-  
brennung in allen Teilen im fatten  
Körper. Das Fett lagert sich an in  
fatten Körper unter der Haut u.  
in die inneren Organe u. schützt so  
vor Kälte. Fett ist in allen kör-  
perlichen Häutungsmitteln enthalten  
u. in den pflanzlichen Ölen.

Härtekraft u. Zucker (Kohlendioxid)



erzeugen in geringem Maße Wärme u. geben feuchts.

Küstenmilch ist in den Kartoffeln, im Getreide u. in den Süßwurzarten aufzufinden. Alle Nahrungsmittel, die süß schmecken, aufzufinden zu können.

Die Salze befinden sich in allen Teilen u. außer Kalk u. sind auf in allen Nahrungsmitteln aufzufinden.

Ein erwachsener Mensch bei mittlerer Arbeit braucht täglich 50 g Fett, 60-80 g feuchts u. 400-500 g Kohlenhydrate.

# Angabe der Nährstoffe unserer Nahrungsmittel nach Prozente.

## Milch:

87% Wasser

4% Eiweiß (Käseinh.)

4% Fett (Käseinh.)

5% Zucker (Milchzucker)

1% Salze

## Fleisch:

70-73% Wasser

9-17% Eiweiß (Käseinh.)

3-43% Fett

Salze, Gärungsstoffe

## Hilfsfrüchte:

15% Wasser

25% Eiweiß (Leguminen)

50% Körnermasse

Salze, Fett, Zellschutt

## Getreide:

15% Wasser

9-13% Eiweiß (Käseinh.)

75% Körnermasse

Salze, Fett, Zellschutt

## Kartoffel:

76% Wasser

2% Eiweiß

20% Körnermasse

Salze, Zellschutt

## Ei:

15% Wasser

13% Eiweiß

11% Fett

1% Salze



Obst:

80-90% Wasser

Leinrip, Fett, Hückungsf, Leinrip, Fett, Hückungsf,  
Zucker, Salz, Säuren Zucker, Salz.

Gemüse:

80-90% Wasser

Muster  
zur Einrichtung  
eines Haushaltsbuches.



Datum      Gegenstand      Einheitsform      Abgabe

Mai 6.	Haushaltungsgeld	Nb 14.20	
"	"	1.00 Krensaufen	Nb -.32
"	"	2.00 Leder	" -.12
"	"	1.00 Zymiaufen	" -.22
"	"	1 Putzzeug	" -.40
"	"	1 Leinwand	" -.90
"	"	1/2.00 Linsenflorant	" -.18
"	"	1.00 Salz	" -.10
"	"	Zymiaufen	" -.05
"	"	Baum	" -.10
"	20.	1.00 Milch	" -.22
"	"	1.00 Quins	" -.43
"	"	1.00 Pulver	" 1.20
"	"	Salat	" 0.30
"	"	Offig	" -.10
"	"	Ol	" -.50
"	"	Hoffen	" -.05
"	"	Salatwein	" -.05
"	27.	1/2.00 Linsenwein	" -.18
"	"	Zymiaufen	" -.05
"	"	10.00 Kartoffeln	" -.60
"	"	3.00 Mehl	" -.72

Nb 14.20 Nb 6.47

Datum Gegenstand

Einnahmen Ausgaben

Mai 27. <sup>11</sup>Übertrag

M 14. 20 M 6. 77

" " 1 M Kaffee

" 1. 80

" " 2 M feiner Zucker

" - . 60

" " 2 M Mischzucker

" - . 60

" " 1/2 M Butter

" 1. 10

" " 1/4 M Fett

" - . 75

" " 2 M Saife

" - . 04

M 14. 20 M 12. 26

Monatsabschluss.

Einnahmen

M 14. 20

Ausgaben

" 12. 26

Ersparnis

M 1 94



Datum	Gegenstand	Einnahmen, Ausgaben
Juni 3.	Ersparniß vom vor. Mon.	Mk 1. 94
"	Haushaltungsgeld	" 15. 30
"	Spinnat	Mk - . 40
"	1 St. Zwickel	" - . 20
"	1 l Milch	" - . 22
"	ü. p. m.	

Das Haushaltsgebiß muß gründlich ge-  
 säubert werden. Täglich müssen die Einnahmen  
 in die Ausgaben eingetragen, und  
 gewaschen in. mit dem Geld wogbar  
 werden. Am Ende eines jeden Monats  
 macht man einen Monatsabfluß in.  
 den Abfluß eines Tages den Tages-  
 abfluß.

Jahresabschluss		Einnahmen, Ausgaben	
Januar		Ab 14.50	Ab 11.95
Februar		" 15 — "	13.72
März		" 14.80 "	11.76
April		" 16.30 "	14.53
Mai		" 14.20 "	12.26
Juni		" 15.30 "	13.64
Juli		" 16.10 "	14.20
August		" 14 — "	13.75
September		" 18.50 "	15.23
Oktober		" 15.60 "	13.98
November		" 14.50 "	12.44
Dezember		" 14.80 "	13.37
		Ab 183.60	Ab 160.83

Einnahmen	Ab 183.60
Ausgaben	" 160.83
Ersparnis	Ab 22.77



# Inhaltsverzeichnis

## Suppen

No.		Seite	No.		Seite
1.	Haferflockensuppe	1.			
4.	Geröstete Hafergrützsuppe	4.			
10.	Einlaufsuppe	10.			
13.	Petersiliensuppe	13.			
16.	Reissuppe	16.			
21.	Brottsuppe	22.			
26.	Geröstete Griepsuppe	29.			
32.	Tomatensuppe	34.			
37.	Weichsuppe	39.			
40.	Lauchsuppe	43.			

# Inhaltsverzeichnis

# Fleisch

# Fisch

No.	Seite	No.	Seite
6	Geräucherte Bratwurst	6	
11	Liedfleisch	11	
17	Geräuchertes Schweinefl.	17	
19	Hackbraten	18	
25	Gulasch	26	
30	Frische Bratwürste	32	
35	Rindsbraten	37	



# Inhaltsverzeichnis

## Gemüse

## Salat

No.		Seite	No.		Seite
7	Spinat	7	3	Grüner Salat	3
20	Rohraben	20	15	Kartoffelsalat	15
24	Reisgemüse	25			
29	Rohkraut	31			
36	Gelbrüben	38			
38	Sauerkraut	40			

# Inhaltsverzeichnis

## Kartoffelspeisen

## Obst

No.		Seite	No.		Seite
5	Saure Kartoffeln	5	23	Fruchtsaft	24
9	Salzkartoffeln	9	28	Gehacktes Obst	30
12	Gedämpfte Kartoffeln	12	34	Apfelbrei	36
18	Kartoffelbrei	18			
31	Schalenkartoffeln	33			
41	Kartoffelklöße	44			



# Inhaltsverzeichnis

## Milch-, Mehl- und Eierspeisen

No.		-Seite	No.		Seite
2.	Griepklöße	2.			
8.	Spiegelleier	5.			
14.	Pannkuchen	14.			
22.	Mondaminpudding	23.			
27.	Dampfnudeln	28.			
33.	Reisküchle	35.			
39.	Spätzle	41.			

